



両津小だより

両津小学校

R7.1.31
NO.10

新潟県佐渡市両津湊 200-1 電話 0259-27-3642

ホームページ <http://ryoutsu-es.sado.ed.jp/> Eメール ryoutsu-es@sado.ed.jp

体力の維持・向上にむけて

校長 後藤 修治

1月も終わり、今年度も残すところあと2カ月となってきました。まだまだ寒い日が続きますが、子どもたちは、寒さに負けず、なわとび大会に向けて練習に取り組むなどががんばっています。3日(月)は、校内縄跳び大会が行われます。個人種目(短なわ)とクラス単位で行う団体種目(長なわ)で記録に挑戦します。目標を決め、目標に向かって努力した成果、長なわについては記録の他、励まし合い、協力し合って練習してきた成果をご覧ください。ご都合がございましたら、ぜひ参観にお越しください。



さて、12月にスポーツ庁が小中学生を対象とした体力調査の結果を公表しました。この体力調査は、全国の小学校5年生と中学校2年生を対象に毎年実施しているものです。日本の子どもの体力低下は、ながらく課題となってきましたが、学校等における体力向上の取組の成果もあり、緩やかに向上の傾向も見られました。また、新潟県は全国に比べると体力が高い結果となっています。しかし、ここ数年は新型コロナウイルス感染症の影響で運動する機会が減ったことの影響か、全国的に低下傾向にあります。今回の調査でもコロナ禍前と比較し低いという結果が見られました。

全国規模の調査の対象は小5、中2ですが、新潟県では独自に全学年を対象とした新潟県体力テストを実施しています。当校においても、1学期に全学年で8種目(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ボール投げ)実施しました。結果を県平均と比べると、立ち幅跳び(瞬発力)や反復横跳び(敏しょう性)、上体起こし(筋持久力)は県平均より高く、握力(筋力)と長座体前屈(柔軟性)は県平均より低いことが分かりました。学校では、体力の維持・向上のために、休み時間に学級で遊ぶ日を設けたり、体育館や中庭、グラウンドで遊ぶことを奨励したりしていますが、課題となったところは、体育の授業等で高められるよう活動を工夫していきたいと思っています。



運動と脳の関係についてのある調査、研究によると、心拍数が上がる運動を数分間程度行うことで、脳に影響を及ぼし、集中力、記憶力が高まりストレスへの耐性も増すことが分かっています。ランニングやウォーキングなどの他、縄跳びやボール運動でも効果が表れるそうです。そして、週3回以上、20分程度行うと効果が大きいそうです。

2月の生活目標は、「寒さに負けない体をつくろう」です。寒くて室内で過ごす時間が多いこの時季だからこそ、学校で子どもたちが体を動かすことの意義や大切さに目を向けていきたいと考えています。そして、体を動かす機会をしっかりと確保していきたいと思っています。